debe comenzar el ejercicio repentinamente. ¿Qué es lo que se ha notado respecto á los animales? Cuántos caballos han caído muertos al ser detenidos súbitamente en plena carrera. Cuántos también han caído muertos al salir repentinamente del paso. Estos mismos hechos son ciertos en cuanto al hombre. Hará unos dos años, un caballero corrió para alcanzar un tren; alcanzó el tren, se paró y cayó muerto. No fué la carrera lo que le mató, ni lo fuerte del ejercicio; fué la parada repentina. Insistimos sobre tres reglas para el ejercicio, á saber: lentitud, precisión y fin determinado."

Pecho levantado

En este capítulo corto sobre ejercicios, sólo podemos dar unas cuantas sugestiones relativas á asunto tan importante é interesante, pues es fácil conseguir libros y folletos con instrucciones completas, al respecto.

Cabeza lavantada

POSICION CORRECTA AL ESTAR DE PIE

Júntense los talones, formando un ángulo de sesenta grados. Cárguese el peso del cuerpo sobre las plantas de los pies, echando para atrás las caderas y el abdomen. Échese el pecho para adelante y encójase un poquito la barba.

Practicando una postura correcta y airoso porte de pecho y de abdomen, hasta acostumbrarse, la capacidad respiratoria de los pulmones se ensanchará y la potencia vital del cuerpo aumentará.

Para enderezar los hombros

Las siguientes sencillas sugestiones pueden ser útiles á los que encuentran dificultad en pararse bien y andar erguidos:

1. Levántese el pecho tan alto como sea posible y manténgaselo en esta postura. Este ejercicio hará que todas las demás partes del cuerpo tomen una posición correcta y conveniente.

2. Pensando en un punto en la cima de la cabeza y tratando de levantarlo, dará casi el mismo resultado que se obtiene levantando el pecho.

Media hora con el libro en la cabeza

3. Si se tiene inclinación para encorvarse, párese uno de espaldas contra el quicio de la puerta por media hora diaria, júntense los talones al quicio, hágase otro tanto con la parte posterior de la cabeza y de las demás partes del cuerpo. Para interrumpir la monotonía, puede entretenerse uno leyendo ó estudiando.

4. Póngase á dar vueltas en la pieza con un

libro pesado en la cabeza, teniéndolo en equilibrio. Es muy difícil tener el libro en esta posición si no se está en buena postura.

Posición para respirar hondamente

EJERCICIOS DE RESPIRACION

Póngase en posición correcta, el pecho levantado, los hombros y las caderas para atrás, y el cuerpo balanceado en la punta de los piés. Colóquense las manos en las caderas y aspírese lenta y profundamente; espire lentamente; descanse. Esto dará fuerza y desarrollo á los músculos abdominales y pectorales.

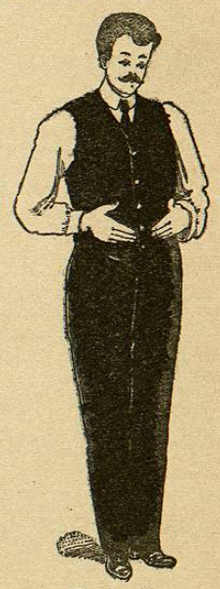
Aspiración

La respiración fuerte debe acompañar á muchos de los ejercicios de la cultura física. Puede practicarse con beneficio á todas horas, esté uno andando ó trabajando.

"Los ejercicios respiratorios deben ejecutarse todas las mañanas al levantarse. Aspírese con fuerza para hacer penetrar el aliento hasta la cintura. Póngase las manos en la cintura é inhálese con bastante fuerza hasta separar las manos. Así se llenarán los pulmones completamente. Aunque se dice que la mayoría de la gente respira hasta

llenar los pulmones, esto sucede muy raras veces. La plena respiración desarrollará pecho, pulmones y garganta, y reconstituirá todo el sistema."

"Aire puro y fresco á todas horas y mucha luz de sol," dice la doctora Catalina A. Fenelow, en el *Ladies' Home Journal*, "es esencial para conservar é incrementar la salud. Los pulmones se parecen á un pozo hondo, en donde no puede entrar el aire fresco hasta que no se establezca una corriente. La corriente se hace más fuerte si se respira bien. El ejercicio de la respiración desarrolla y ensancha los pulmones y el pecho, y aumenta la circulación de la sangre . . . Parece que á mucha gente no se le ocurre que una gran cantidad de aire venenoso y viciado permanece constantemente en los pulmones, si no se hace un esfuerzo determinado para arrojarlo. El resultado es un rostro pálido, piel amarillenta, pulso débil, manos y piés fríos, estreñimiento, con su séquito de potencia debilitada, falta de poder asimilativo y de energía — pruebas todas de una vitalidad apática. Estas condiciones, sobre todo cuando hay predisposición hereditaria ó adquirida, preparan el camino á la tisis. El ejercicio activo ó movi-



Expiración

mientos bien estudiados de respiración arrojan este aire viciado. La risa aumenta la tensión de los pulmones, detiene la corriente de la sangre é inclina á tomar respiraciones más fuertes. Esto pone en juego todo el pulmón y aumentando su trabajo resulta ser uno de los mejores ejercicios para el desarrollo del pecho."

"Se debe respirar por las narices, teniendo la boca cerrada, pues la respiración es la función especial de la nariz. La causa principal del catarro es una respiración defectuosa."

Se puede fortalecer los pulmones, especialmente la parte superior, soplando á través de un cañuto delgado, pues esto permite que el aliento salga muy despacio. Se llenan primero los pulmones con aire fresco y se sopla después con fuerza pero no con violencia, por el cañuto; ó de otra manera, basta con inhalar fuertemente y retener el aliento por unos momentos bajo una presión constante, hasta que la parte superior de los pulmones esté llena, lo que se conocerá viendo lo hinchado del cuello, donde se junta con los hombros. Basta con hacer este ejercicio unas cuantas veces diariamente.

HOMBROS ENCORVADOS

"Un profesor de gimnasia, de mucha experiencia, no aprueba el uso de los apoyos para los hombros. Á su parecer debilitan los músculos, cuyo oficio es tener á los hombros en su posición normal, y esto lo hacen de dos maneras: anulando el trabajo de los músculos y poniéndolos bajo una presión que los priva de la cantidad normal de sangre.

"En vez de estos apoyos artificiales, el profesor recomienda el uso frecuente y persistente de unos ejercicios adaptados especialmente para dar un porte erguido.

"1. Como regla téngase la nuca siempre pegada al cuello de la camisa.

"2. Muévanse los hombros hacia atrás y para abajo.

"3. Procure juntar las paletas de los hombros varias veces durante el día.

"4. Póngase derecho de pie, durante intervalos cortos en el transcurso del día; la cabeza erguida, la barba recogida, el pecho fuera, los hombros para atrás.

"5. Andar ó estar parado con las manos juntadas detrás de la cabeza y los codos abiertos.

"6. Caminar por la habitación ó subir las escaleras con un peso de cinco á veinte kilos sobre la cabeza.

"7. Trátese de ver el botón más alto del chaleco ó la corbata.

"8. Mientras se esté andando ó se esté parado, practíquense los movimientos que se hacen cuando se nada de pecho.

"9. Procúrese cruzar los brazos detrás de la espalda.

"10. Sosténgase con los brazos contra la espalda ó con las manos contra la nuca, un bastón ó paraguas.

"11. Pónganse las manos en las caderas, con los codos bien atrás y los dedos para adelante.

"12. Andar con los dedos pulgares en las sisas del chaleco.

"13. Al andar, échese con fuerza para atrás los brazos y la espalda.

"14. Párese de vez en cuando durante el día, tocando la pared, en cuanto sea posible, con todas las partes posteriores del cuerpo.

"Se verá que los ejercicios anteriores están bien variados y son de tal naturaleza que se pueden practicar por cualquiera, no importa cuál sea su ocupación. Si no se puede ejecutar uno, sí se podrá hacer otro.

"Sigue diciendo el profesor que en un gimnasio tiene uno que estar alerta contra aquellas formas de ejercicios que tienden á inducir una postura de corcova. 'Tan jorobado como un gimnasta' ha llegado á ser un refrán, según su decir.

"Recomienda también lo que él llama 'un ejercicio de cama'; esto consiste en acostarse boca arriba en la cama y apoyarse sólo en la cabeza y en los talones, arqueando todo lo demás del cuerpo, y repitiendo el juego como unas doce veces."—*Public Health Journal.*

EL EJERCICIO ES BENEFICO PARA LOS HUESOS

"Los huesos, aunque parezcan insensibles, poseen todos los atributos de las partes vivas y

organizadas. Están todos provistos de vasos sanguíneos, y sometidos al constante proceso de desgaste y renovación. Así, pues, el ejercicio propio y bastante es tan esencial á su bienestar, como lo es la sangre para el corazón, el aire para los pulmones ó la luz para los ojos. Cuando no se cumplen con estas condiciones, los huesos se debilitan, se enferman y no pueden cumplir con sus funciones, cual sucede con las partes más blandas del cuerpo.

UNA SUGESTION PARA LAS SEÑORAS

Una mujer no puede trabajar en la confección de vestidos, ni en una sastrería, ni en cualquier trabajo sedentario, por unas diez horas diarias, año tras año, sin debilitar su constitución, forzar su vista y atraer sobre sí un sinnúmero de males; pero puede barrer, lavar, cocinar y cumplir con todas las faenas de una casa bien arreglada, con comodidades modernas, y aumentará en salud cada año. En aquellos tiempos, cuando todas las mujeres en la Nueva Inglaterra trabajaban en los quehaceres domésticos algunas horas cada día, todas ellas eran vigorosas y sanas.—*Harriet Beecher Stowe.*

Se verá que un trabajo tal como barrer, sacudir el polvo, hacer las camas y aun fregar los pisos, será un descanso para el cuerpo y para la mente, no sólo para las mujeres de ocupaciones sedentarias, sino también para aquellas cuyo tiempo y cuyas fuerzas se gastan casi completamente en una vida de placeres incesantes.